

VORWORT

DIE WÄRME DER BACKSTUBE

6

**DIE ERFINDUNG DER
LANDWIRTSCHAFT**

14 ■

EINBLICK

**BÄUERLICHES BROT
AUS DEM HOLZBACKOFEN**

von Roswitha Huber

19

DAS DREIGESTIRN

BAUER, MÜLLER, BÄCKER

22 ■

Protagonist Bauer 24

Protagonist Müller 33

Protagonist Bäcker 40

EINBLICK

WAS IST GUTES BROT?

von Lutz Geißler

47

WIE ES BRAUCHT IST

**BRAUCH KOMMT
VON BRAUCHEN**

51 ■

EINBLICK

UNSER TÄGLICH BROT

von Elisabeth Ruckser und Katharina Kunz

64

VON AMARANTH BIS WEIZEN

DAS BESTE KORN

70 ■

Amaranth 72 – Buchweizen 74 – Dinkel 76

Emmer & Einkorn 78 – Gerste 80 – Hafer 82

Hirse 84 – Mais 86 – Roggen 88 – Weizen 90

VERMAHLUNG UND

MEHLTYPEN

92 *

Glatt oder griffig? Cake or bread? 94

Mehltypen und ihre Eignung 95

ES GIBT SIE.

**BÄCKER, DIE IHRE GANZE SEELE
IN IHRE ARBEIT LEGEN.**

97 *

**DAS GENÜGSAME KORN
AUS DEM WALD**

112 *

**VOM GETREIDE
ZUM MEHL**

116 *

EINBLICK

**DER BÄCKER, EIN
GENUSSPRODUZENT**

von Prof. Dr. Walter Freund

124

EINBLICK

**AUF DER SUCHE NACH DEM
BROT MEINER KINDHEIT**

von Werner Lampert

128

**DAS STIFT UND
SEINE BÄCKEREI**

133 ■

DIE KLEINEN, GRAUEN ZELLEN

HEFE

150 *

VON FAMILIENREZEPTEN UND MAGENBROTEN

GEWÜRZE

152 *

VON DER NATURWISSENSCHAFT DES BROTES. ODER:

ES BRAUCHT ALLE ELEMENTE!

156 *

BROTBACKEN SCHRITT FÜR SCHRITT

HEFETEIG

160 *

SAUERTEIG

162 *

**DIE 17 BESTEN
REZEPTE**

170

**10 GOLDENE REGELN FÜRS
BROTBACKEN**

206 *

JAKOB ITZLINGER

**BIO-BÄCKER DER
ERSTEN STUNDE**

209 ■

DENISE PÖLZELBAUER

**AUF EIGENE ART EINEM
BEISPIEL FOLGEN**

214 ■

**GEHEIMREZEPT AUS
DEM BACKOFEN**

216 *

ALT, ABER GUT!

220 *

**REZEPTE ZUR VERWERTUNG
VON ALTBACKENEM BROT**

221 *

IMPRESSUM

224

■ Christine Metzger * Elisabeth Ruckser